

em revista

Tudo

131

Yin e Yang
Equilibre as
polariidades

Black Friday
Promoções
reais para
você

Agenda cultural
para toda a
família

Notícias da
região

nos palcos da vida

Juliana
Knust

Acesse já www.revistatudo.com.br
e nossas redes sociais.
Fique por dentro de TUDO!!!!
@tudoemrevista [@revistatudo2021](https://www.facebook.com/revistatudo2021)



Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

DOG'S DAY

A LOJA DO SEU ANIMAL



PremieR
ADMISTRAÇÃO SUPER-PRIMOR

Guabi
NATURAL
NATURAMENTE SUPER-PRIMOR

ROYAL CANIN

PURINA
PRO PLAN

ND
PRIME

Tel.: 2690-3531
Estr. Velha de Cotia, 740
(ao lado do mercado Assaí)

ultrafarma

MAIS PERTO DE VOCÊ



VENHA ECONOMIZAR!



VITALION VIS LUTEÍNA E ZEAXANTINA

Especialmente formulado com Luteína e Zeaxantina previne a degeneração macular, protege os olhos e atua como antioxidante com Ômega 3.



GROW HAIR CABELO, PELE E UNHAS

by Clara Brasil

Feito com vitaminas e minerais essenciais para o crescimento do cabelo, fortalecimento das unhas e para a manutenção de uma pele saudável. Com Biotina e D-Pantotenato de Cálcio.



VITALION SPECIALIST HOMEM

Multivitaminico de A a Z para Homem, é um dos mais completos e balanceados do mercado com 12 vitaminas e com 7 minerais quelatos, o que favorece a absorção pelo organismo.



VITALION SPECIALIST MULHER

Composto de vitaminas e minerais que o organismo da Mulher precisa diariamente e são importantes para produção de energia, bom funcionamento do cérebro e imunidade.



ENTREGAS NA
VIZINHANÇA

A GRANJA VIANA AGORA TEM ULTRAFARMA!

A drogaria conta com os melhores produtos e um excelente custo-benefício

O final de agosto marcou a chegada de uma unidade Ultrafarma no coração da Granja Viana! Com o objetivo de estar presente em todos os lugares, levando o melhor a cada consumidor, a Ultrafarma vem crescendo exponencialmente e expandindo suas lojas físicas de forma acelerada, através do licenciamento da marca.

Apostando em um ambiente moderno e confortável para estar à altura do seu consumidor, a marca vem conquistando ainda mais o coração dos clientes. E nesse quesito, a unidade da Granja Viana se destaca. Com mais de 300m² de área de vendas, a loja localizada na Av. São Camilo, 1032 conta com um mix diversificado e completo de medicamentos, produtos de higiene e perfumaria e dermocosméticos, bem como produtos exclusivos da marca Sidney Oliveira. Tudo isso aliado a preços super especiais.

Um grande diferencial desta unidade é que o licenciamento da marca Ultrafarma ocorreu para o Grupo Pense, um conglomerado já consolidado na região, que tem em seu portfólio drogarias, perfumarias e marcas de produtos de saúde e beleza, além de muitos anos de experiência do ramo, o que sem dúvida, colabora para o sucesso dessa unidade.

Segundo Dayara, diretora do Grupo Pense, "A nossa estratégia é a de somar forças. O propósito do Sr. Sidney está muito alinhado com o nosso, então unir a nossa expertise no negócio com a força de uma marca nacionalmente conhecida e reconhecida pelo consumidor é a fórmula de sucesso. A unidade da Granja Viana ficou excepcional, foi um projeto muito bem pensado e estruturado a quatro mãos afim de proporcionar para o público da Granja uma experiência de compra única, aliado a preços imbatíveis o que já é uma marca registrada da Ultrafarma e nós temos o compromisso de manter. Tenho certeza que o consumidor não irá se arrepender em conhecer esta unidade e é certo que se tornará nosso cliente."

A loja também conta com o serviço de delivery, sendo a recepção dos pedidos via telefone ou WhatsApp.

O mês de novembro aponta e acena para o fim do ano que está se aproximando. Que loucura! Daqui a pouco Natal, Réveillon e férias.

Que venha 2022!

Pensando na principal data do promóções do ano, a aguardada Black Friday, publicamos nesta edição uma matéria do nosso colunista de moda, Celso Finkler.

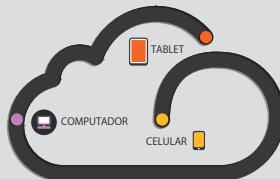
Veja onde começou a Black Friday e como se preparar para economizar de verdade e não cair em golpes e fraudes. Além disso, você poderá conferir ofertas incríveis que selecionamos especialmente para os nossos leitores.

Nossa entrevistada da capa é Juliana Knust. A atriz nos conta como enfrentou os tempos difíceis da pandemia e sobre seus projetos atuais.

Saiba mais sobre as energias Yin e Yang e como o equilíbrio dessas polaridades pode fazer bem para as nossas vidas.

Notícias da região, guia cultural e muito mais. Tudo aqui e em nosso site www.revistatudo.com.br

Tenham um mês iluminado!



ESPAÇO DO LEITOR

Este espaço é seu, escreva! Fale com a gente por email, Facebook ou Instagram.

Reabertura Circo Zanni



@llb_granjaviana

Esse circo é MARAVILHOSO; antes da pandemia só fui com meus netos e eles amaram. Vou voltar a frequentar.

Sobre o Dia do Livro - dica de leitura da Revista Tudo



@meissavespa

"Meu Pé de Laranja Lima" é emocionante.

MOMENTO TUDO:

O Brasil se despediu de Marília Mendonça, que morreu aos 26 anos em um acidente trágico de avião perto de uma cachoeira na serra da cidade de Piedade de Caratinga, no interior de Minas Gerais.

Sua morte causou comoção no país. Milhares de fãs estiveram presentes em seu velório em Goiânia. Uma legião de admiradores seguiram e aplaudiram o cortejo até o Cemitério Memorial Parque.



Escreva neste espaço, mande sua foto, texto sobre o que é TUDO pra você!

revistatudo.com.br

[contato@revistatudo.com](mailto: contato@revistatudo.com)

facebook.com/revistatudo2021

@tudoemrevista

Expediente

Publisher e Diretora Executiva

Roberta Smilar

roberta@revistatudo.com

Edição e Conteúdo

Mariana Marçal

conteudo@revistatudo.com

Jornalista Responsável - Mariana Marçal

MTB: 49094/SP

Direção de Arte

Andressa Pirschner/Editora Seta

Fotografia

Flavia Selman

Tel: 99486-8025

Foto de Capa - Gabriel Farhat

Fotos complementares - Depositphotos,

Freepick e Pexels

Comercial

Daniela Morrone Seidel

daniela@revistatudo.com

Editoria Digital - Alessandra Vespa

conteudo@revistatudo.com

Gastronomia

06

Cortes de carne de acordo com cada preparo! Não erre!

Cuide-se

10

Equilibrar Yin e Yang pode ser essencial

Moda

14

Black Friday está na moda!
Economize!

Capa

22

Juliana Knust segue divando

Cultura

30

Teatro, festival de música, dica de leitura.
Cenário cultural de volta.

A Revista Tudo é uma publicação da Editora Tudo:

Tel:  99972-9795.

As matérias assinadas não expressam

necessariamente a opinião da revista.

A inclusão do nome de colaboradores neste expediente não implica em vínculo empregatício.

Distribuição gratuita: condomínios e pontos comerciais instalados na Granja Viana, ao longo da Rodovia Raposa Tavares, Cofia, Caucaia do Alto, Vargem Grande, Embu das Artes, Jandira, São Roque, Alphaville e Aldeia da Serra.

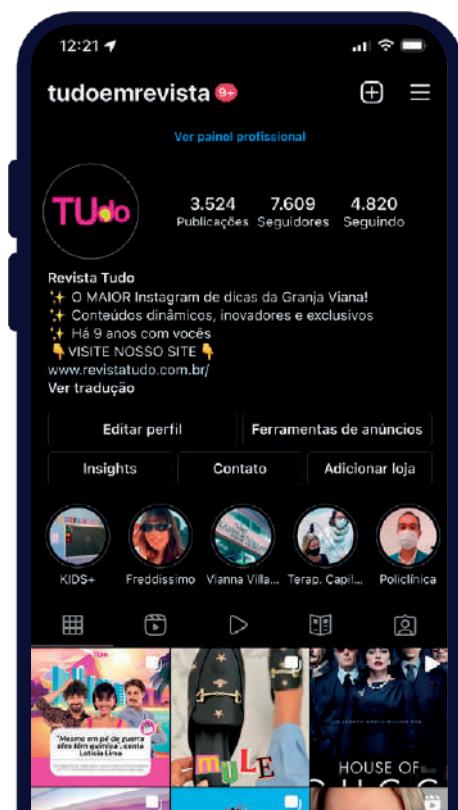
revistatudo.com.br

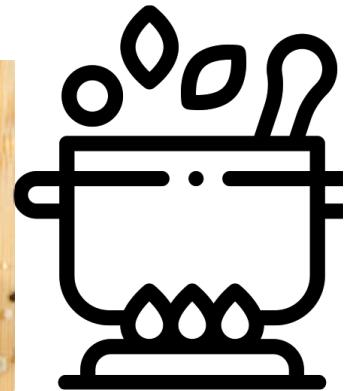
  /revistatudo2021
@revistatudo

 @tudoemrevista



revistatudo.com.br





CADA CARNE NA SUA PANELA

Cortes de carne para cada tipo de preparo

Carne está cara e ninguém aqui quer desperdiçar, certo? Por isso, é importante se atentar aos detalhes do preparo e desfrutar de um prato saboroso, que faça valer cada centavo da compra. Primeiramente, é importante entender que não adianta enfiar uma carne “panela abaixo” se ela não for para uma determinada finalidade. Ou seja, não adianta querer fritar um patinho ou ensopar um cupim. Preparamos aqui um tutorial para você acertar tanto na compra quanto no preparo.

DICA QUE É TUDO:

Na hora de comprar a carne, antes de mais nada preste atenção nas seguintes características:



PARA ASSAR:

rosbife, bisteca com osso, miolo de alcatra, picanha, maminha, coxão duro ou mole, lagarto, patinho e ponta-de-costela.



PARA REFOCAR:

cupim, acém, bisteca, patinho, fraldinha, capa de filé e filé de costela.



PARA ENSOPAR:

além dos que servem para refogar, entram rabo, tutano, ponta de agulha, aba de filé, peito e carne moída.



PARA FRITAR:

contrafilé, patinho, coxão mole, alcatra e filé mignon.

1

Consistência firme e compacta;

2

Cor vermelho-brilhante;

3

A gordura deve ser branca ou amarelo-pálida. Se for muito amarela, é sinal que o animal era velho e, portanto, que a carne é dura.



MEDALHÕES DE FILÉ-MIGNON COM MOLHO DE COGUMELOS



Foto: Guia da Cozinha

Ingredientes:

- 6 medalhões de filé-mignon Fribôa®
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite para grelhar
- 6 colheres (sopa) de molho barbecue
- 150g de tomates sweet grappe
- Flor de sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 300g de mix de cogumelos (Paris/shitake/shimeji)
- Molho inglês a gosto

PARA EVITAR DESPERDÍCIOS, CALCULE SUA COMPRA CORRETAMENTE. A TABELA É ESTA:

Carne sem osso – 175 gramas por pessoa.

Carne com osso – 300 gramas por pessoa.

Para o churrasco a quantidade aumenta para 500 a 600 gramas se for servida apenas a carne ou 400 a 500 gramas se for acompanhada por saladas, pães,etc .

Modo de preparo:

Tempere os medalhões com sal e pimenta. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite e doure os medalhões. Ainda quente besunte com o molho barbecue. Reserve e mantenha quente. Na mesma frigideira sem lavar, grelhe os tomates e salpique a flor de sal. Em uma frigideira, aqueça a manteiga, coloque os cogumelos e tempere com o molho inglês. Refogue por 2 minutos. Sirva os medalhões com os cogumelos e os tomates.



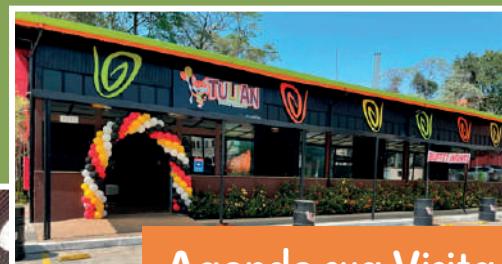
TULIAN

Buffet Infantil

A TuliAn é especializada em festas e eventos como:

- Festas de Aniversário
- Buffet Infantil
- Chá Revelação
- Chá de Bebê
- Reuniões
- Confraternizações

Oferecemos toda estrutura e muito conforto aos seus clientes.



Agende sua Visita



📞 11 2690-0657 📞 11 99712-8946

📍 Av. João Paulo Ablas, 1555 📱 [f](https://www.facebook.com/tulianbuffetinfantil) tulianbuffetinfantil





De modo geral, quanto mais velho o animal abatido, mais rígidos serão seus músculos e, portanto, mais dura será a carne. É por isso que os cortes mais macios são aqueles das partes que se “exercitam” menos, como o filé mignon.

Vale lembrar que a maciez da carne também depende da maneira como ela é preparada, por isso, é importante conhecer as diferenças entre os pontos da carne.



PICANHA ASSADA COM CROSTA DE ALHO E ERVAS AROMÁTICAS



Ingredientes:

- 1 kg de picanha inteira
- 25g de alho picado
- Tomilho
- Salsa
- Sálvia
- Sal grosso
- Pimenta de moinho
- 100ml de Azeite

A quantidade de tempero fica por sua conta.

Modo de preparo:

Misturar os ingredientes para a crosta aromática (sal, alho, ervas aromáticas, pimenta e metade do azeite. Na peça exterior da picanha (onde está a gordura), dar golpes em cruz, de modo a que a gordura fique aberta até à carne. Esfregar a picanha com a mistura anterior e levar ao forno, 180º com a parte da crosta para cima.

Ao assar, os sucos da crosta vão temperar a picanha. Ao sair do forno adicionar em fio o restante do azeite. Depois de 20' a picanha está no ponto para ser fatiada e servida. Use o suco do assado como molho.



OSSOBUCO AO VINHO COM POLENTA



Ingredientes:

- 4 tomates picados
- Sal a gosto
- 1/2 pimenta dedo-de-moça picada sem sementes picada
- 1 xícara (chá) de vinho tinto seco
- 1 xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 1 talo de alho-poró picado
- 800g de ossobuco bovino
- Queijo parmesão em lascas e salsa picada para polvilhar

Polenta:

- 1 e 1/2 xícaras (chá) de fubá pré-cozido
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 cubo de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto

Modo de preparo:

No liquidificador, bata o tomate, sal, a pimenta, o vinho e a água rapidamente. Reserve. Aqueça uma panela grande com o azeite, em fogo médio e frite o alho, a cebola e o alho-poró por 3 minutos. Adicione os tomates batidos e cozinhe por 3 minutos. Disponha os ossobucos na panela, sem amontoá-los, abaixe o fogo e cozinhe com a panela tampada por 30 minutos ou até amaciar. Retire do fogo e reserve. Para a polenta, misture o fubá com metade da água e reserve. Leve uma panela ao fogo médio com a água restante, o caldo de legumes, a manteiga e cozinhe até ferver. Adicione o fubá dissolvido na água, tempere com sal e cozinhe, mexendo sem parar, por 15 minutos ou até engrossar levemente. Desligue, transfira para uma travessa e sirva com o ossobuco. Se quiser, polvilhe com parmesão e salsinha.



5 razões para escolher uma escola que oferece educação internacional

São inúmeras as vantagens para a formação, ensino e aprendizagem

Escolher uma escola para os filhos nunca é uma tarefa fácil. A decisão envolve muitas dúvidas sobre o que será melhor para o futuro, e o ensino de idiomas quase sempre está presente na lista de prioridades.

No Rio Branco, além do português, a proposta de ensino inclui o inglês, o espanhol e a língua brasileira de sinais (Libras), ampliando a visão pedagógica de integrar a perspectiva intercultural à matriz nacional.

"Somos uma escola brasileira com um programa internacional e carga horária estendida em língua adicional. Manteremos, sempre, nossa identidade e projeto pedagógico, proporcionando uma formação que valoriza diferentes culturas", destaca Claudia Xavier diretora da unidade Granja Vianna e coordenadora do novo Programa Rio Branco Internacional, que terá início em 2022.

Entre algumas das razões para escolher uma escola que oferece educação internacional estão:

1 – Maior integração

Instituições que integram o currículo brasileiro a um currículo internacional possibilitam a formação de alunos com uma visão intercultural mais abrangente.

2 – Educação multicultural

Ampliação do repertório humanístico do aluno, a partir do desenvolvimento de competências linguísticas e interculturais.

3 – Formação do cidadão global

Maior preparação linguística para compreender e atuar, de maneira ética e competente, num mundo globalizado, complexo e cada vez mais conectado.

4 – Parcerias e certificação

Parcerias importantes e professores altamente capacitados. No Colégio Rio Branco, a parceria acontece com a organização britânica Fieldwork Education, da Educação Infantil ao Ensino Fundamental. A partir do Ensino Médio, a escola apresenta o programa de dupla certificação com o Global High School em parceria com a Rosedale Academy, Canadá, cujo diploma é reconhecido por universidades internacionais.

5 – Oportunidades ampliadas

De olho, também, nas melhores universidades do Brasil, escolas com currículos integrados permitem uma preparação mais ampla, alinhadas às necessidades dos alunos e às exigências do país de origem, de acordo com o Ministério da Educação.

 **RIOBRANCO** | Colégio

Unidade Granja Vianna

Tels: (11) 4613-8579 e 4613-8580

 (11) 99897-6808

Rod. Raposo Tavares, 7.200 - Km 24 Granja Viana - Cotia- SP
atendimento@crb.g12.br

www.crb.g12.br

 /colegioriobrancosp

 @colegioriobrancosp



**NEGATIVO E
POSITIVO.**

**MASCULINO E
FEMININO.**

**DIREITO E
ESQUERDO.**



Equilibrar as polaridades pode trazer bem-estar e alegria

Na medicina chinesa, as energias Yin e Yang representam opostos, como por exemplo, a luz e a sombra.

Porém, na medicina alternativa e/ou holística, vemos essas energias como feminina e masculina que estão presentes em todos os seres independentemente do gênero.

Quando essas energias entram em desequilíbrio, nossos comportamentos são afetados podendooccasionar também desequilíbrios emocionais e físicos. Yin e Yang, segundo os orientais, são polos opostos de uma energia chamada Qi (pronuncia-se "tchi"), que está presente em tudo no Universo.

O Yin representa a escuridão, o princípio passivo, feminino, frio e noturno. Já o Yang representa a luz, o princípio ativo, masculino, quente e claro.

Alguém com muito Yang, por exemplo, será agitado; muito Yin, porém, leva a estados de desânimo. O balanço adequado de Yin e Yang, contudo, ainda não é suficiente. Entre um extremo e outro, de acordo com a Filosofia Chinesa, existem cinco diferentes estados de energia, correspondentes a cinco elementos: madeira, terra, metal, água e fogo.

COMO EQUILIBRAR?

Equilibrar os dois hemisférios e as energias de Yin e Yang através do corpo é a maneira mais rápida para que você possa alcançar esse equilíbrio. Yoga, Tai Chi, Alongamentos, Pranayamas (que são os exercícios de respiração) várias outras terapias alternativas da Medicina Tradicional Chinesa, como a Cinesiologia, Massoterapia, Acupuntura, Auricu-

Em termos de energia, o Yin é suave, lento, relaxado, difuso, úmido, passivo e silencioso. Pense nos ritmos e na essência da energia feminina, na suavidade da água, no mistério da lua, na escuridão do solo rico e no silêncio profundo da noite.

Já a força Yang é expressa por uma qualidade de energia contrastante e oposta ao Yin. Imagine a direção impetuosa do sol, a velocidade agressiva dos carros de corrida, a superfície sólida de uma montanha e a energia concentrada de um raio laser.



SHIRO SASAKI

“Já faz 2 anos que o governo brasileiro esclarece que Reiki (entre outras técnicas) possui eficácia e endossa, portanto, sua prática. Já não é mais motivo para “receios” de estarem cometendo erros perante a crença.

Reiki não é religião. É ciência, é técnica voltada à cura de quaisquer doenças ou enfermidades auxiliando na recuperação do bem-estar mental, emocional, físico e espiritual”, explica Shiro, terapeuta responsável pela Lotons Holística www.facebook.com/lotonsholisticareiki



cabelo & estética

- CABELO
- TRATAMENTOS / QUÍMICAS
- MANICURE E PEDICURE

- DESIGNER DE SOBRANCELHA
- DEPILAÇÃO
- PODOLOGIA

Rua Monet, 272 Horizontal Park
Granja Viana - Cotia - SP

Agende o Seu horário

11 4551-8126 11 97491-2622

loterapia, Ventosaterapia e outras que trabalham com os Meridianos do corpo. O reiki é uma forma poderosa de equilibrar as polaridades. Consiste em uma terapia revolucionária que restabelece o equilíbrio da Energia Vital do corpo, complementando, harmonizando e desintoxicando, visando a manutenção ou recuperação da saúde, tratando os sintomas e causas simultaneamente, visando a saúde, o bem-estar e conforto.

Atua no corpo físico, mental, emocional e espiritual de maneira sutil, seguro, natural e indolor.

QUAL O PODER DE EQUILIBRAR AS POLARIDADES?

Para o terapeuta holístico Shiro Sasaki, a questão do equilíbrio das polaridades é uma vertente, um ponto de vista importantíssimo de se estudar e entender, porém, é um conjunto de terapias que ajuda as pessoas a encontrarem a cura para diferentes enfermidades, seja no psicológico, nas emoções ou na alma. “As pessoas não buscam o alívio e sim a cura; equilibrar as polaridades é um conceito de energia, mas é pouco; isso precisa ser combinado a um conjunto de terapias”.

YIN E YANG EM CASA

Sala de estar, escritório e cozinha são definitivamente espaços que se beneficiarão de uma forte presença da energia Yang. Escolha cores vibrantes, música animada e uma variedade de itens de decoração para criar uma qualidade ativa de energia (fotos de pessoas felizes, livros brilhantes, jogos divertidos, etc.). Mesmo que o Yin, ou elemento relaxante, não seja o elemento dominante aqui, você ainda precisa dele para se equilibrar. Introduza cores profundas, assentos descontraídos e confortáveis, bem como algumas imagens com energia Yin suave.



EQUILIBRE SUAS POLARIDADES ATRAVÉS DA RESPIRAÇÃO ALTERNADA - NADI SODHANA

Nadis são os canais de circulação de energia do corpo e sodhana significa purificação. O NADI SODHANA é um exercício respiratório que equilibra as principais nadis do corpo: Ida e Pingala. A nadi Ida é nosso lado Yin. É a energia feminina, lunar que domina o lado esquerdo do corpo e está relacionada com o sistema nervoso parassimpático, que permite relaxar.

Já a nadi Pingala é o lado do Yang, masculino, a energia solar que fica no lado direito do corpo e se relaciona com o sistema nervoso simpático, ou seja, com a reação luta ou fuga.

Quando fazemos a respiração alternada conseguimos equilibrar nossos meridianos alcançando o equilíbrio do nosso sistema.

Para fazer o NADI SODHANA sente-se em uma posição firme e confortável, feche os olhos e posicione os dedos indicador e médio da mão direita no intercílio. Com o dedo anular obstrua a narina esquerda e inspire pela direita, retenha o ar e troque a narina, obstruindo a narina direita com o polegar e soltando o ar pela narina esquerda. Inspire pela esquerda, alterne os dedos na narina e expire pela direita. Continue fazendo a respiração alternando as narinas sempre com pulmões cheios. Faça essa respiração por pelo menos 12 ciclos impondo um ritmo bem lento e se for possível conte 6 segundos na inspiração, retendo o ar por 6 segundos e expirando por 6 também.

Sempre respeitando os seus limites faça esse pranayama e equilibre as suas energias estimulando o lado direito e esquerdo do cérebro.

Fonte: Re Mozzini

LANÇAMENTO - SUCESSO DE VENDAS

LAZER COMPLETO QUE SÓ UM TERRENO DE **3.889M²** PODE OFERECER



PENSE ALTO, PENSE
Grand

3 SUÍTES | 120 M²
2 ou 3 DORMS (1 SUÍTE)
APTOS 73A 90 M²
TERRAÇO C/ CHURRASQUEIRA A CARVÃO
STUDIOS
SALAS COMERCIAIS

3 SUÍTES - 120M² - FINAL 1



Sugestão de decoração. Móveis em dimensões comerciais não fazem parte do contrato. Medidas internas de face a face, conforme memorial descritivo. *O proprietário deverá adquirir o aquecedor de passagem. O terraço tem variação de fechamento devido ao projeto da fachada.

PERSPECTIVA ILUSTRADA

DIÁLOGO
PERSONAL

SERVIÇO EXCLUSIVO DE PERSONALIZAÇÃO DE
ACABAMENTOS PARA O SEU APARTAMENTO**

MENSAIS A PARTIR DE
R\$ 899,00*

FINANCIAMENTO EM ATÉ
180 MESES
DIRETO COM A
CONSTRUTORA
SEM BUREaucRACIA

A 350M DO
METRÔ, A 5 MIN.
DO SHOPPING
ELDORADO E A
5 MIN. DA USP.

Digite
Grand Metropolitan

VISITE DECORADO - RUA CAMARGO, 34

2893.5889
WWW.DIALOGO.COM.BR
f | @DIALOGOENGENHARIA



LANÇAMENTO

Lopes
CÓDIGO 24.073-1

REALIZAÇÃO E CONSTRUÇÃO

DIÁLOGO
ENGENHARIA

34
anos

Registro de Incorporação sob o nº 02 na Matrícula 263.662 de 15/10/2021, no 18º Oficial de Registro de Imóveis de São Paulo. Lançamento: IPS Brasil Consultoria de Imóveis S/A - Creci/SP nº 24.073 - Rua Estados Unidos, 1971 - CEP: 01427-002 - Jd. América - São Paulo/SP - Fone (11) 3067-0000 - www.lopes.com.br e Intermediação: JD House | ID Gestão Consultoria de Imóveis Ltda - Rua Serra de Botucatu, 541/561 - Tatuapé - São Paulo/SP - 03317-000 - Creci: J37.379 - Fone: (11) 3506-0000 - www.jdhouse.com.br. Uso da marca Metrô autorizado conforme contrato. Distância do terreno até o metrô Butantã é de 350m à pé. Fonte: Google Maps. Imagens ilustrativas. *Consulte condições. **Para algumas unidades. Esse empreendimento será construído no terreno localizado na Rua Camargo, 61 x Rua Reação, 177 x Rua Sapetuba, 430.



Imagens ilustrativas



moda

celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

BLACK FRIDAY

está na moda!



Black Friday é a principal data de promoções e ofertas do ano e a moda, é claro, não ficará de fora. Este ano será realizada no dia 26 de novembro, na última sexta-feira do mês.

Criada nos Estados Unidos, a Black Friday acontece, tradicionalmente, após o feriado de Ação de Graças, o Thanksgiving, onde as lojas apresentam descontos especiais para celebrar o início da temporada de compras até o Natal.

Mas como surgiu o nome Black Friday? Embora hoje esteja associado ao maior dia de compras dos Estados Unidos, o termo Black Friday (sexta-feira negra,

em inglês) se referia originalmente a eventos muito diferentes. O adjetivo negro foi usado durante muito tempo para retratar diversos tipos de calamidades. A primeira vez que o termo foi usado foi em 1869, quando dois especuladores tentaram tomar o mercado do ouro na Bolsa de Nova York. O governo foi obrigado a intervir para corrigir a distorção, elevando a oferta da matéria-prima ao mercado, os preços cairam e...

Mas a popularidade da expressão se deu mesmo em 1952, quando as autoridades americanas se referiam ao trânsito intenso de pedestres e carros que saíram às ruas, apesar do inverno, dando início a estação de compras natalinas.

No Brasil desde 2010, a sexta-feira de superpromoções tem feito, cada vez mais, parte de nossas vidas e tornado o mês de novembro um verdadeiro mar de oportunidades para garantir aquilo que você sempre quis ter, com descontos especiais.

A moda, um dos setores que foram mais afetados pela pandemia, promete ser aquele a dar maiores descontos. Quase ninguém comprou roupa, no máximo um pijama, um chinelo confortável ou uma roupinha pra ficar mais em casa.

Por isso a regra é clara: quanto maior o estoque, maior a oferta. Para quem tem estoque parado é uma tendência os descontos serem maiores. Assim, as marcas podem se capitalizar e prepararem-se para o Natal. Roupas, calçados, acessórios, perfumaria e cosméticos são produtos que podem valer a pena serem adquiridos com superdescontos.

Isso sem falar que a Black Friday pode ser uma oportunidade única para você começar a fazer as suas compras de Natal. Quando for analisar o que será bom para comprar, já vá pensando nos presentinhos e aproveite os mega descontos que irão rolar.

Mas, como se preparar para a Black Friday? Veja abaixo 10 dicas incríveis que o Fashion Bubbles nos deu para economizar de verdade nas suas compras físicas e online. Melhor do que economizar, é passar longe da **Black Fraude!**

1 Faça uma lista com todos os itens que pretende comprar. Não esqueça de incluir os presentes de Natal na relação.

2 Use um site como o Buscapé para pesquisar o valor atual - sem descontos - de cada item de sua lista. Buscadores como esse permitem que você veja os preços de até 6 meses atrás.

3 Anote não só o preço atual de cada mercadoria como também o menor valor que elas atingiram nos últimos meses.

4 Descubra quando as lojas que vendem os seus produtos que listou irão entrar em promoção. Algumas ficam em liquidação durante todo o mês de novembro. Outras, apenas na última semana do mês. No entanto, a maioria participa só no dia 26 de novembro mesmo.

5 No dia D, não se esqueça de retornar às suas anotações e conferir se os descontos estão mesmo valendo a pena.

6 Encontrou negócios lucrativos? Não esqueça de consultar a credibilidade da loja em sites como o Reclame Aqui.

7 Perto da data, o Procon também disponibiliza uma lista de estabelecimentos que enganam o consumidor. Confira e preste o máximo de atenção.

8 Cheque o frete, principalmente se a sua lista para a Black Friday contém presentes de Natal. Você precisa garantir que tudo chegue antes de 25 de dezembro, não é verdade?

9 Não deixe de observar as formas de pagamento, isto porque muitas lojas oferecem desconto extra para quem paga à vista ou no boleto.

10 O produto chegou mas não era o que você esperava? O Código do Consumidor prevê o direito ao arrependimento para todas as compras online. Você pode solicitar o seu dinheiro de volta até 7 dias após a entrega.

Agora é só saber o quanto você pretende gastar e ir às compras. Mas auto lá: só compre aquilo que você poderá pagar. Sem esta de se endividar apenas porque o preço estava atrativo. Pesquise, planeje e uma ótima Black Friday pra você!

BLACK FRIDAY

O Black Friday deve ser sinônimo de uma boa compra. Por isso, aproveite as promoções de lojas sérias e comprometidas com os seus clientes! Reunimos algumas delas. Aproveite!

decoreoutlet

MESA BRAVIA
com 06 cadeiras
em Tela

de 18x de R\$ 325,00
por 18x
de R\$ 249,90

Estrada Fernando Nobre 1019
(a 400mts do Templo Zulai)
Foto: 4003-7229
Instagram: @decore_outlet

Shoulder Black Angus VPJ
R\$75,50/kg

Steak Store Granja Viana
Instagram: @steakstoregranjaviana
Tel: (11) 3500-6027
Email: granjaviana@steakstore.com.br
Website: steakstore.com.br

EMPÓRIO RYU

Até 30% off na linha de BACALHAU, apenas na semana do Black Friday (até 27 de novembro)

lojaryualimentos.com.br (11) 97053-2612
The Square Open mall - Granja Viana Instagram: @emporioryu

SOFA DE COURO
Pub
Tok & Stok
de R\$11.599,00
por R\$3.479,00

Loja Granja Viana
Av. São Camilo, 1096
Tel. (11) 94007-6001

Loja Morumbi
Av. Giovanni Gronchi, 2561
Tel. (11) 94361-3455

Instagram: @pimaoutlet

QUADRO
R\$280
- com moldura
- tamanho A3
- 30 x 42cm

Para encomendas até de 22 a 26/11

Daniela Morrone
Artista Plástica
Instagram: @danimorroneseidel

ALMOFADAS:
R\$ 48,00 cada
Na compra de 6 ou mais ganha uma!

Cida: 11 973389670
Instagram: @almofadas_tendas



Veja em nosso site www.revistatudo.com.br
mais ofertas Black Friday!

MIELOGRAMA

biópsia de medula óssea

Um exame específico e disponível aqui



que é o mielograma?

O Mielograma é um exame de avaliação da medula óssea com o objetivo de analisar a morfologia e produção de células sanguíneas pela medula óssea, para diagnosticar cânceres como leucemia, linfoma e mieloma, que atacam as células sanguíneas.

Após coleta do material, o patologista irá analisar a amostra do sangue, e identificar possíveis alterações, como a diminuição da produção das células sanguíneas, a produção de células defeituosas ou cancerígenas, por exemplo.



Informações e agendamentos:

(11) 4185-8595 | 11 2222-1130

UNIDADE CARAPICUÍBA

R. Corifeu de Azevedo Marques, 209 - Centro, Carapicuíba - SP

UNIDADE ALPHAVILLE

Alameda Araguaia, 943 - Alphaville Industrial, Barueri - SP

www.transduson.com.br



Quando o exame é solicitado?

A biópsia da medula pode ser utilizada no diagnóstico ou acompanhamento de algumas doenças, como por exemplo:

- Linfomas de Hodgkin e não-Hodgkin;
- Síndrome mielodisplásica;
- Doenças mieloproliferativas crônicas;
- Mielofibrose;
- Mieloma múltiplo e outras gamopatias;
- Identificação de metástases de câncer;
- Anemia aplástica e outras causas de diminuição da celularidade da medula não esclarecidas;
- Trombocitemia essencial;
- Pesquisa de causas de processos infecciosos, como doença granulomatosa crônica.

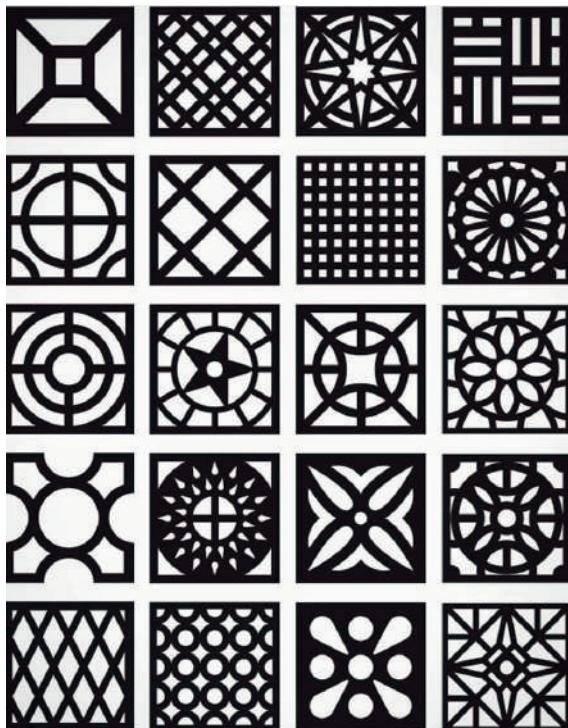
Além disso, a biópsia da medula óssea também pode ser realizada com o objetivo de identificar o estágio de alguns tipos de câncer e acompanhar a evolução da doença. Agende esse e outros exames.



TRANSDUSON MEDICINA DIAGNÓSTICA AVANÇADA

30 anos de tradição na Zona Oeste. Um centro de diagnósticos completo e moderno em Carapicuíba e Alphaville.

C O B O G Ó



elementos vazados se tornam tendência no ramo da arquitetura



MADE WITH
LUMION
TRIAL VERSION

Arquiteta e designer de interiores Caroline Sautchuk destaca algumas maneiras de incluir o item em diversos projetos

Aproveitar a luz e a ventilação sem abrir mão da privacidade e muito menos de um apelo estético: essas são algumas das principais características dos cobogós. Criado em Recife (PE) nos anos 1920, esses elementos vazados começaram a se popularizar no ramo da arquitetura nos anos 50 e voltaram a ter destaque quando falamos de projetos arquitetônicos de qualidade.

“Originalmente feitos de cimento, nada mais são do que tijolos vazados, com diversos formatos, desenhos e materiais. Atualmente, é possível encontrar opções de cerâmica, porcelana, plástico, vidro, MDF, entre outros”, afirma a arquiteta e designer de interiores Caroline Sautchuk.

A ideia veio de três engenheiros: Amadeu Oliveira Coimbra, de Portugal, Ernesto Au-



gust Boeckmann, da Alemanha, e Antônio de Góis, do Brasil. A palavra "cobogó" é formada pela junção das primeiras sílabas dos sobrenomes dos criadores. A profissional, que aplica tais itens em seus projetos, explica que eles apresentam formas inspiradas na própria natureza, além daquelas mais geométricos também estarem em alta.

"É um tipo de aplicação que traz sutileza aos ambientes, funcionando como uma divisória interna que é capaz de promover integração entre os espaços e manter a privacidade dos cômodos. Um painel de cobogós é usado para delimitar cor-



Caroline Sautchuk
arquiteta e designer de interiores



redores, aumentar a ventilação natural, conectar áreas interna e externa do lar. Além de ser um elemento funcional, ele também atua como item decorativo, já que é fácil de harmonizá-lo, esteticamente, com diferentes estilos", destaca.

De acordo com a arquiteta, é uma boa opção para quem visa um design cheio de personalidade no interior do lar.

"Os elementos desenham a sombra nos pisos e paredes, criando efeitos que transformam todo o ambiente para quem o vê. Durante as estações e ao longo dos dias, essa luz natural surge de inúmeras maneiras", descreve. Sua praticidade no que diz respeito à iluminação da casa também é evidente.

"O cobogó era mais aplicado em fachadas

e áreas externas, porém, atualmente, isso vem mudando. Ele se tornou um elemento bastante valorizado e dá para usá-lo em, praticamente, qualquer ambiente da casa. Com seu uso, tornam a decoração de uma sala de estar mais criativa, iluminam a cozinha - que precisa de bastante claridade para o preparo de alimento - e pode ser beneficiada pela luminosidade externa, para deixar o quarto mais aconchegante", aponta.

Dentro da decoração minimalista, é possível encontrar o cobogó com espessura mais fina e em tons neutros, como branco, creme, marrom e preto. Já para quem prefere projetos maximalistas, é uma ótima alternativa apostar em cores vibrantes e tamanhos maiores, que evocam ambientes mais modernos.



Apesar de ser encontrado em diferentes materiais, um dos mais procurados por seu custo-benefício é o cobogó de cerâmica esmaltada.

"Considerado o mais versátil, ele pode ser usado tanto em ambientes externos como em internos por conta de sua alta resistência. Também é um dos mais práticos, pois não absorve umidade e apresenta uma superfície de simples manutenção, sem falar na sua excelente durabilidade. Sendo esmaltado, esse cobogó possui um brilho único, que dá um charme todo especial a qualquer espaço", completa.



PERSIANEX
persianas



Somos uma empresa líder no mercado de revenda e instalação de **Persianas & Cortinas** verticais e horizontais.

Nas mais diversas cores e materiais para melhor atendê-lo.

Persianas horizontal, vertical, romana, plissada, celular, rolo, shangrila, lumiere, e cortinas

 @persianex
www.persianex.com.br
(11) 94583-6868

ALUGUEL DE EQUIPAMENTOS



QUALIDADE, LIMPEZA, PRODUTIVIDADE E ECONOMIA GARANTIDAS!

Cotia/SP (Loja 01) 11 94777.5744 Estrada Fernando Nobre nº 1019 Parque Rincão	Cotia/SP (Loja 03) 11 97180.8825 Estrada da Aldeia nº 847 Granja Viana
Vargem Grande Paulista/SP (Loja 02) 11 94704-1137 Rodovia Bunjiro Nakao, 45901 Km 46 - Vila Industrial	Caucaia do Alto (Loja 04) EM BREVE

casa do construtor

Juliana Knust



MULHERÃO DE 40

POR MARIANA MARÇAL

FOTOS: GABRIEL FARHAT

MAKE: FLAVIA FRAZÃO

STYLIST: GUGU RIBEIRO



O tempo tem sido generoso com Juliana Knust. Gatíssima, ela celebrou 40 anos de vida, sendo 25 de carreira, e está com a vida profissional agitada com o retorno aos palcos. Discreta, mãe zona, impecável naquilo que se propõe fazer - e depois de sobreviver às impermanências desta pandemia - Juliana está em cartaz com o espetáculo "Parabéns, Sr. Presidente In Concert", onde atua ao lado de Claudia Ohana e solta a voz para interpretar Marilyn Monroe. Apesar de discreta com a vida pessoal, Ju vira e mexe compartilha um pouquinho da sua intimidade com os seguidores, mas não vê isso como uma cobrança. "Eu tenho tantas coisas para fazer: tenho uma casa para administrar, filhos para educar, livros para ler, filmes para assistir, marido para namorar, viagens para aproveitar", explica ela sobre sua relação com o mundo cibernetico. Ela adora a aproximação virtual com os fãs, mas não se tornou escrava disso. Da maluca por limpeza até a zen do yoga, buscou o equilíbrio nos filhos durante o isolamento social e tentou se manter em sanidade para deixar a situação mais leve para as crianças. "Tive diversos altos e baixos durante a pandemia. Me cobrava muito para dar conta de tudo dentro de casa, de ser a melhor mãe, a melhor professora, a melhor faxineira, a melhor organizadora. Aos poucos fui entendendo que eu não precisava provar nada para ninguém".

Matheus e Arthur, frutos da união com o estilista Gustavo Machado, com quem comemora treze anos de parceria, cumplicidade e com-

entrevista

panheirismo, são as razões da vida da atriz. "Meu sonho é criar bem os meus filhos nesse mundo tão complicado", conta.

Segura de si e completamente desprendida da preocupação com os padrões sociais, vale lembrar que nem sempre foi assim. Aos quinze anos, para viver um personagem, a artista engordou dez quilos e teve dificuldades para retornar ao peso, enfrentando o julgamento do mercado e uma depressão, marcada pelo uso de reguladores de apetite e por dietas mirabolantes.

Hoje, a geminiana mantém uma vida leve se alimentando bem, praticando atividades físicas, se autoconhecendo e tomando uma dose de sol diária. "De forma alguma me sinto refém de qualquer tipo de tendência que venha a existir", afirma ela durante essa entrevista que tivemos a honra de fazer.

Que sorte a nossa.

Juliana, você começou a estudar teatro muito cedo. Pelo jeito sempre teve o apoio da família para seguir a carreira artística. Conte-nos sobre essa escolha.

Comecei a fazer teatro aos doze anos e foi tudo muito por acaso, obra de Deus. Eu fazia curso de inglês e um professor de teatro foi lá dar aulas na escola e, por insistência de uma grande amiga, entrei no teatro e fui me encontrando no movimento da arte. Entrei nessa onda pra ver se iria curtir, despretensiosamente, e fui me descobrindo artista ao longo dos meus estudos. Sempre tive muito apoio dos meus pais que, em momento algum, se colocaram contra essa minha vontade. Sou muito grata, afinal, nunca tivemos um artista na família e, de fato, eu nunca tinha pensado sobre isso.

Comecei aos 15 e nunca mais parei. A cada trabalho eu tinha certeza do que eu queria para a minha vida.

A atriz iniciou sua carreira no ano de 1997, em *Malhação*. Porém, foi em 2003, ao atuar ao lado de Malu Mader na telenovela *Celebridade*, onde interpretou Sandra, que Juliana consolidou sua carreira.

Seus últimos trabalhos na TV foram interpretando personagens bíblicos na Record. Quer falar sobre crença e espiritualidade?

Minha religião é Deus. É a minha fé. É a minha conexão e a minha espiritualidade. Ao longo da vida eu tive contato com diversas religiões e me conecto com muitas ideias, de muitas delas; concluo que muitas têm algo em comum como o amor ao próximo, o respeito, a busca pela fé.

Seu esposo é estilista! Como é a sua relação com a moda?

Gosto muito de acompanhar o mundo da moda, mas, de forma alguma me sinto refém de qualquer tipo de tendência que venha a existir. No meu dia a dia sou uma pessoa super básica e prezo pelo meu conforto acima de tudo. Gosto de ficar atenta e curto usar algo diferente em eventos mais glamorosos.

Falando em família, conte pra gente como foi o seu período de confinamento com duas crianças. O que a pandemia transformou em sua vida?

Essa pandemia me trouxe uma enxurrada de novas emoções. Precisei de muita paciência e muita calma para administrar tantos sentimentos intensos. Ao mesmo tempo que eu tinha consciência de que deveria aproveitar esse momento perto da família para fortalecer os laços dentro de casa, eu tinha muita ansiedade e muito medo e ficava com a energia muito baixa por conta disso. Tive diversos altos e baixos durante a pandemia. Me cobrava muito para dar conta de tudo dentro de casa, de ser a melhor mãe, a melhor professora, a melhor faxineira, a melhor organizadora. Aos poucos fui entendendo que eu não precisava provar nada para ninguém.

A única coisa que eu precisava ser era a melhor mãe que eu pudesse, para estar ali acolhendo os meus filhos e todos os seus sentimentos confusos. Eu precisava estar inteira para eles. Voltei para a terapia com o intuito de me conectar de novo.

Minha
religião
é Deus



Atuou como Inesita de "Celebraide", em 2005, Débora em "Duas Caras" (2007) e fez algumas participações em 2008, como na série "Casos e Acasos" como Patrícia. Em 2011 foi ao ar como Zuleika em "Fina Estampa" e após um ano, em 2013, interpretou Fátima na reta final de "Lado a Lado". Em 2017 estreia na RecordTV em participação na novela "Belaventura" como a rainha Vitoriana, assassinada misteriosamente no primeiro capítulo.



Você reúne mais de 700 mil seguidores no Instagram. Como é essa relação com a ferramenta e com quem te segue?!

Eu gosto muito dessa aproximação com o meu público e procuro estar conectada com ele sempre que posso. Só acho que não consigo ser tão frequente quanto deveria, até mesmo porque o Instagram virou uma ferramenta de trabalho. É preciso dedicação, apesar de não me cobrar. Eu tenho tantas coisas para fazer: tenho uma casa para administrar, filhos para educar, livros para ler, filmes para assistir, marido para namorar, viagens para aproveitar.

Dívida com a gente os sonhos que ainda faltam ser realizados.

Ver meus filhos crescerem felizes. Ver a nossa família unida e estruturada. Apresentar lugares para as crianças, outras culturas; quero que eles sejam adultos íntegros, respeitosos, admiráveis. Meu sonho é criar bem os meus filhos

Nos palcos, vivendo Marilyn Monroe em "Parabéns, Sr. Presidente - In Concert" Juliana Knust entra em cena em celebração dupla ao completar 40 anos de vida e 25 de carreira. "Eu estava apavorada de viver uma personagem que não só existiu, como é um ícone, um mito! Mas eu me pus esse desafio de me divertir sem pretensão de provar nada para ninguém, sem pretensão de prêmios, sem o peso da Marilyn. Topei porque seria um bom momento para comemorar e também para divertir as pessoas depois dessa loucura toda que nós estamos vivendo".

A atriz aponta a característica que mais lhe aproxima de Marilyn Monroe. "Ela que era mulher forte (em todos os sentidos) e que estava sempre à frente do tempo, tinha suas angústias, mas, levava com transparência os seus sonhos e metas".

Gastroenterite: o perigo pode morar dentro de casa

Veja alguns cuidados para proteger o seu pet

A gastroenterite canina é um dos motivos mais comuns de visitas ao veterinário. Dependendo da etiologia, o tratamento varia muito. Mas, o que fazer? Será que devo usar antibiótico? Quanto tempo posso esperar?

A gastroenterite apresenta sintomas de diarreia e vômito em seu animalzinho. Esses sintomas são muito comuns em diversas patologias, por isso é importante consultar seu veterinário de confiança.

As principais causas são:

- Ingestão de alimentos estragados ou crus
- Vírus (parvovírus, cinomose, etc.)
- Parasitas intestinais
- Alterações na flora intestinal
- Alergia ou sensibilidade alimentar
- Úlcera gastrointestinal
- Neoplasias gastrointestinais
- Corpo estranho

Muitos tutores costumam burlar a alimentação de seus pets dando "só um pedacinho" de algo que estão comendo, por exemplo: a borda da pizza, um pãozinho com manteiga, um pedacinho de chocolate, entre outras coisas que estão acostumados a comer; esses alimentos podem, em determinadas raças, serem o suficiente para desarranjar toda a flora do seu pet. Pode levar, inclusive, a gastroenterite hemorrágica, ou seja, com a presença de sangue no vômito e/ou nas fezes, podendo evoluir para uma pancreatite. Outros animais podem ser intolerantes ou alérgicos a alguns alimentos e também desencadear gastroenterites. Sendo assim, o ideal é manter a alimentação de seu animal-

zinho sempre balanceada, de acordo com a orientação do veterinário de sua confiança, o que implica, geralmente, numa ração de qualidade, com periodicidade e quantidades corretas ao peso e idade do seu animal.

Algumas raças costumam roer e comer brinquedinhos, panos, colchões, madeiras, enfim, uma infinidade de corpos estranhos e, muitas vezes, precisam até ser submetidos a cirurgia para retirada desses objetos.

O ideal é conhecer o seu animalzinho, as necessidades individuais dele, ou se apresenta comportamentos diferentes como roer coisas - inclusive as patas.



Se sim, ele provavelmente está estressado e precisa gastar energia. Para isso, contamos com serviços de creches para os pets - dog walkers - afinal, não basta ter um quintal enorme e um brinquedinho; o seu cão precisa receber carinho, brincar, correr, e nem sempre um espaço grande significa qualidade de vida. Interaja com ele e tire de perto objetos que ele possa roer, comer e até mesmo engolir; algumas vezes eles conseguem expelir através de vômitos e diarreia e, ainda assim, adquirirem úlceras; no entanto, muitas vezes, o corpo estranho fica parado por dias e pode evoluir para um quadro bem mais grave. Cuide do seu pet como se ele fosse até mesmo uma criança. Ele nem sempre tem o discernimento necessário para não comer o que não deve.

Lembre-se: diarreia, vômito, falta de apetite ou comportamento diferente, leve ao seu veterinário. Só use antibióticos com prescrição médica.



Família Pet Clínica Veterinária

Dra. Fabiana Sartori Fávaro (CRMV 17506)
Estrada do Capuava, 4550, Paisagem
Renoir - Cotia - SP
Tel.: (11) 98908-0023
Siga no Instagram: [@familiapet.granjaviana](https://www.instagram.com/familiapet.granjaviana)



novembro 2021

27



Bem-Vindos Brasileiros

Welcome Brazilians.

Bienvenidos Brasileños.

Bienvenue aux Brésiliens.

Benvenuti Brasiliani.

Nurahib Bialbaraziliy়ন.



No Gran Bazaar em Istambul, **Turquia**



No alto do Castelo de São Jorge, **Lisboa, Portugal**



Quanto esperamos por essa frase tão acolhedora.

Por muito tempo nos sentimos rejeitados em todos os sentidos, principalmente em destinos que estávamos tão acostumados a viajar. A América do Norte, com exceção do México, ainda tem seus entraves com nossa presença, mas logo logo seremos figuras gratas para realizar novas jornadas nesses destinos.

Nunca foi tão difícil decidir um roteiro e comprar bilhetes aéreos como nos últimos 6 meses. Antes, durante a maior alta da pandemia nem cogitávamos, mas, agora o bichinho de asas que vive em nós está inquieto e quer alçar voo. Alguns destinos mantiveram-se calorosos (cabei alguns em minhas fotos) e muitos puderam satisfazer seus desejos, mesmo com tantas restrições locais.

As distâncias que no mundo pareciam antes

tão perto viraram familiares com o universo on-line, onde pudemos ir de um lugar ao outro dentro de nossas próprias casas. Apenas isso não satisfaz; foi bom por um tempo, mas viver uma autêntica experiência não tem preço. Ou melhor, hoje tem alto preço, resultado da moeda estrangeira dólar/euro que nos assombra. Sentir o abraço, o sabor, o aroma e a temperatura é essencial.

Meu passaporte está lá, tremendo no meu criado-mudo sem parar, tomando ansiolítico para aguentar meu próximo Garimpo que, em breve, acontece. Que felicidade!

Importante lembrar que, mesmo os destinos abertos à nossa nacionalidade, ainda existem regras a serem seguidas e levadas a sério. Não dá pra brincar e vacilar.

Medo não tenho, mas respeito para a convivência social, hoje, mais do que nunca, é fundamental.



Marcelo cavalga em camelo diante das Pirâmides no Cairo, Egito

Na piscina do Bangalô Hotel Como Malifushi, nas Ilhas Maldivas



Mergulhe no Google e entenda onde e como deverão ser suas próximas férias. Lembre-se de estar acompanhado de pessoas que transitam pelo mundo da mesma forma que você e com o mesmo olhar.

Estou louco para entrar num avião e passar por uma fronteira distante.

Seguimos com fé e certos de que o amanhã será infinitamente melhor.

Bora garimpar!



Marcelo na Basílica de Guadalupe, na Cidade do México, México

MARCELO SAMPAIO

GARIMPANDO.LIFE®

55 11 4617.3434 ou 99979.1784

Apresentador / Influenciador
Mercado Premium / Produtor de
Eventos / Empresário cantor Paulo
Benevides (@paulobenevidesoficial)

Television Host / High Quality Consultant Market / Events Producer

www.garimpandolife.com.br
[@garimpando.life](https://www.instagram.com/garimpando.life)

Programa “Garimpando com Marcelo Sampaio”

Todas as 4as às 20h + 4 reprises semanais na Tv a Cabo Travel Box Brazil

“2021 - Em busca de Experiências Autênticas pelo Brasil e Mundo Afora!”

Teatro das Artes, no Shopping Eldorado, está com programação incrível

Rapunzel

Até o dia 14 de novembro
Sábados e domingos, 15 horas
Ingresso antecipado: R\$ 28,00

Adaptado por **Tina Mendes**, descreve a trajetória de uma menina que após ser roubada de seus pais, passa a viver aprisionada em uma torre. Após anos, um ladrão aventureiro rouba a coroa da princesa desaparecida. Durante sua fuga, encontra uma torre escondida na floresta e se depara com uma bela surpresa: **Rapunzel**.

O Teatro das Artes tem capacidade para **769** lugares. É necessário comprovante de vacinação. Possui acessibilidade.



Uma Noite de Tango



O show musical conta a evolução do tango por meio da dança e de seus grandes compositores e autores. **"Uma Noite de Tango"** reúne em seu elenco profissionais consagrados e coloca em cena **doze bailarinos e um cantor argentino**. O espetáculo narra histórias de amores, sonhos, prazeres, dores e desencontros, tendo como contraponto o bailado dos casais, celebrando a beleza estética, paixão, força, calor e sensualidade.



Dia 19 de Novembro

Sexta, às 20h30

Ingresso antecipado: R\$59,90

Shopping Eldorado

Avenida Rebouças, 3970 (Shopping Eldorado) - Pinheiros

Informações: 3034-0075

CORRE COTIA FAMILY & PETS



A 1ª corrida recreativa da Granja Viana vai unir famílias e seus pets numa manhã repleta de diversão. Acontecerá dia **03 de abril de 2022**, mas vocês já podem adquirir o ingresso com o **cupom de desconto TUDO10**, ou seja, leitores da TUDO terão **10% de desconto nas inscrições** e o cupom é válido até 10/12/2021.

O evento será realizado no **Parque Teresa Maia**, bairro Parque São George (altura do km. 25 da Raposo Tavares – sentido Cotia). A corrida e caminhada se farão nas ruas da redondeza.



QUEM PODERÁ PARTICIPAR:

- **DUPLAS** (pessoa acima de 15 anos e seu cão), na categoria Corrida (3Km)
- **FAMÍLIAS** (Duplas e demais membros da mesma família, na categoria Caminhada (2km)).

Não haverá premiação e/ou controle de cronometragem. Todos os participantes inscritos receberão medalha de participação após a chegada.

Venha se divertir na Corrida ou Caminhada junto com seu amigo de 4 patas, e ainda aproveitar os eventos depois da chegada:

- *mini-feira com produtos e serviços para pets*
- *show de adestramento*
- *agility*
- *cãocursos (as categorias que concorrerão serão divulgadas posteriormente)*

O evento ocorre em paralelo à **ECOFEIRA**, já tradicional na Granja Viana, que acontece todos os domingos no Parque Teresa Maia.

Inscrições e Regulamento:

www.ticketagora.com.br

FESTIVAL MÚSICOS DE RUA

Até o dia 28/11

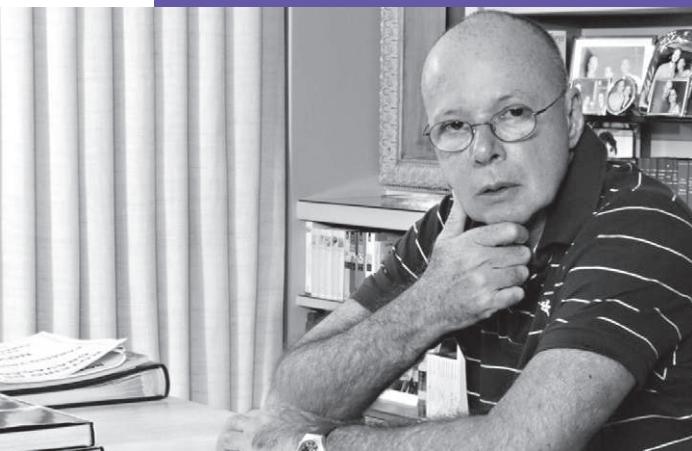
Serão mais de **40 shows gratuitos**, pelas praças e alamedas do **The Square Open Mall**.

Uma grande homenagem aos artistas e celebração da boa música em shows intimistas de diversos estilos musicais: **Pop, Rock, Jazz, Blues, MPB e muito mais**.





Gilberto Braga



O Brasil se despediu do autor de novelas Gilberto Braga, aos 75 anos. Foi para o hospital com um quadro de infecção generalizada, após uma perfuração no esôfago. Gilberto Braga era casado com Edgar Moura Brasil, decorador e seu companheiro por quase 50 anos. O novelista sofria de Mal de Alzheimer. Seu primeiro grande sucesso foi *Escrava Isaura*, exibida em 1976, um marco da teledramaturgia nacional.

Foi autor e co-autor das novelas: *Dancin Days*, *Anos Dourados*, *Vale Tudo*, *Rainha da Sucata*, *O Dono do Mundo*, *Anos Rebeldes*, *Celebridade*, entre outros.

ENEM:

saiba como usar a nota para estudar em universidades estrangeiras

ENEM chegando e estudantes de todo o Brasil se preparam durante todo o ano para alcançarem as melhores notas na avaliação. A edição regular de 2021 do Enem acontece nos dias 21 e 28 de novembro, com 3.109.762 candidatos que tiveram a inscrição confirmada.

Só em Portugal, quase 50 instituições aceitam a nota do exame para selecionar candidatos brasileiros. A Universidade de Coimbra (UC) foi a primeira a aceitar o ENEM. Um acordo feito em 2020 ampliou o número de universidades portuguesas que aceitam a nota do nosso exame de ensino médio.

Em Coimbra, as notas do exame têm pesos diferentes para cada curso. Veja no link a lista completa de universidades portuguesas que aceitam o ENEM: <http://portal.inep.gov.br/enem/enem-portugal>

Embora as parcerias formais do Ministério da Educação só sejam firmadas com Portugal, outros países (como Inglaterra, França, Irlanda e Canadá) também consideram a nota do ENEM para o ingresso em um curso de graduação. No Reino Unido, a nota do ENEM é exigida para ingresso nas universidades de Oxford, Kingston e Bristol. Nas instituições britânicas, a nota do Exame Nacional do Ensino Médio é somada a outros tópicos, como fluência em inglês, histórico escolar do candidato no ensino médio e atividades extracurriculares.

Já na França, apesar de algumas universidades francesas também aceitarem o ENEM, o acesso de brasileiros por meio do exame é um pouco mais complexo. Isso porque as instituições costumam exigir que os candidatos tenham sido aprovados antes, no Brasil, em cursos semelhantes àqueles para os quais estão aplicando no país europeu. Nos Estados Unidos, a New York University recentemente optou por aceitar a nota do ENEM para todos os cursos de graduação, em substituição às provas padronizadas tradicionais (SAT ou ACT). No Canadá, a Universidade de Toronto (uma das melhores do país) exige que o candidato apresente sua nota do ENEM junto ao seu diploma do ensino médio. A pontuação do candidato na prova também contará pontos na sua candidatura.

Fonte: <https://www.estudarfoda.org.br/>

Circo Zanni está com programação para vocês

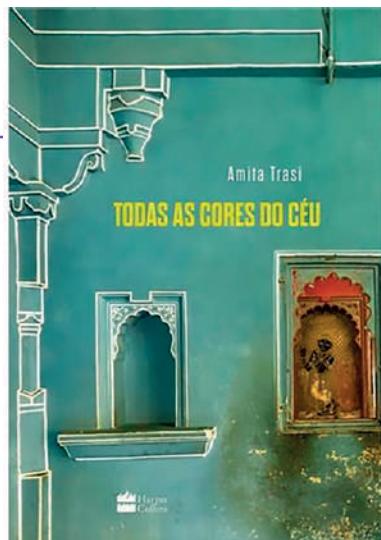
A reabertura do **Circo Zanni** está um sucesso. Além das aulas regulares de circo para crianças e adultos, estão acontecendo atividades para pais e filhos aos sábados, intercalando com oficinas, workshops, e claro, com os espetáculos que estão concorridos, com vendas de **ingresso** acontecendo exclusivamente pelo **Sympla**.



Quer saber mais sobre tudo o que está rolando por lá? Acesse: [@circozanni](https://www.instagram.com/circozanni)

A notícia boa é que vai rolar mais espetáculos até o final do ano. **Não perca!**

R. do Vacicano, Cotia / circozanni@gmail.com



TODAS AS CORES DO CÉU

Esse livro nos remete o tempo todo ao divino, à natureza divina e ao valor que se deve dar a ela. Do divino Deus que castiga e do demônio que aproveita dos que desrespeitam esse Deus para fazer valer os seus desejos. Para o humano não restavam muitas alternativas a não ser sofrer respeitando o seu Deus e sendo castigado tanto por Ele como pelo demônio. Passa a vida a sofrer abusos, maus tratos, fome, miséria e, mesmo assim, se mantém resignado em nome desse Deus mal-doso e abusivo, criado pelo homem possuidor de riquezas que lhe dá o poder para roubar a vida dos menos favorecidos num país massacrado pelas desigualdades sociais como é a Índia.

As mulheres não existem como pessoas, são mercadorias baratas, abusadas por machões brutos e infelizes que tentam lhes tomar até a esperança; mas elas se mantêm firmes e fortes; mesmo dilaceradas tentam se manter em pé.

Crítica de Livro

Tantas tradições que aprisionam as meninas pobres, forçando-as a se prostituir; dizem que seus destinos já estão traçados; não lhes oferecem nenhuma outra possibilidade a não ser o abuso físico e emocional. São obrigadas a aceitar essa tradição pois, caso resistam, são desprezadas até por suas famílias, uma vez que o sustento de todos advém da distribuição de seus corpos quase de graça.

A indústria da prostituição é poderosa, corrompe até o que deveria ser a autoridade para o bem; destrói infâncias e aniquila corpos e almas. O vazio que fica em nosso coração diante de tanta violência torna a história desse livro inquietante, mesmo com toda a beleza poética de sua escrita, mesmo com a torcida para que o amor sobreviva, talvez por conter a tristeza de tantas mulheres, como diz Mukta.

Mas, a tristeza lhes fazem mais fortes para carregar a esperança com todo cuidado e carinho que elas merecem, para que de seus colos não caiam e não se percam nas curvas da vida.

Livro: TODAS AS CORES DO CÉU

Autor: Amita Trasi

www.temperandoaspalavras.com.br

Comentário de Nanci Lourenço



Batemos um papo com Mariana Arteiro, 1ª mulher a ser indicada para concorrer como titular ao Conselho Estadual da OAB, representando Cotia e região.

O que isso representa para as advogadas?

A participação feminina nos quadros diretivos da OAB ainda não reflete a quantidade de mulheres na advocacia. É preciso e possível mudar essa situação!

A igualdade de gênero na política de classe, apesar de assegurada em sentido formal, se revela uma construção diária a passos lentos do ponto de vista substancial.

Ocupar a cadeira titular de conselheira estadual oportunizará à nossa região romper barreiras e promover o verdadeiro alcance do conceito de uma Ordem plural, democrática e com auto representação.

Se eleita, quais serão suas lutas por meio do Conselho da entidade?

Pretendo aumentar a visibilidade e voz da nossa região, composta por 14 subseções da OAB, exercendo representação fidedigna e autêntica no cenário político da instituição, assegurando um trabalho inclusivo e diverso.



Como os colegas de profissão podem conhecer mais das propostas da sua chapa?

Componho a chapa 14, que protagoniza a candidatura de Patrícia Vanzolini para a presidência da OAB estadual. As propostas podem ser acessadas em diversos canais:

Site: www.mudaoabsp.com.br/propostas,
 Instagram: www.instagram.com/patvanzolini/
 Facebook: www.facebook.com/LeonardoSica14/
 Twitter: twitter.com/patvanzolini



O Centrinho da Granja parou

Uma obra da Comgás parou a Avenida São Camilo no dia 29 de outubro. Uma van escolar ficou parada durante 40 minutos na Rua José Félix de Oliveira. Nossa redação aguarda um parecer da empresa, que foi questionada por executar a obra durante o horário de pico num local de grande fluxo de veículos.

Ações pela Segurança na Granja

O Prefeito Rogério Franco determinou que a Secretaria Municipal de Segurança crie imediatamente um grupo de trabalho para formulação da política municipal de segurança pública por meio de parceria ou convênio com outros órgãos de segurança pública do Estado ou Governo Federal, visando à preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio público, a fim de compartilhar informações e propor ações individuais ou em conjunto. A criação de Grupo de Trabalho Integrado – GTI – será direcionada ao desenvolvimento de projetos, planejamentos operacionais, patrulhamentos ostensivos e políticas de segurança municipal, visando a prevenção e o combate a crimes no âmbito municipal; as ações a serem desenvolvidas visam monitorar e diminuir a incidência de extorsão mediante sequestro com retenção da vítima (sequestros-relâmpago) em que as vítimas são obrigadas a realizar transferências bancárias via PIX aos criminosos, ante a facilidade e rapidez deste tipo de transação, bem como roubos e furtos.

Confira o que rolou pela cidade nos últimos dias:

- A vacinação rendeu resultados melhores no índice de mortes em Cotia. O vírus fez apenas quatro vítimas fatais em outubro.
- Se o prefeito Rogério Franco seguir as recomendações da gestão de João Dória, as máscaras poderão deixar de ser obrigatórias em ambientes abertos a partir de 1º de dezembro. A medida se deve à diminuição no números de casos e mortes causadas pelo coronavírus.
- Parece que as feiras livres de Cotia terão barracas personalizadas em breve. Teve um zunzunzun diante do tema durante a entrega das licenças de funcionamentos para os feirantes. Será?
- A professora Samira Mohamed Sati Aloise, da rede municipal de ensino de Cotia, está entre os vencedores do 11º Prêmio Ação Destaque, uma das principais premiações do país na área de sistemas de ensino.



Só para mulheres



O Lady Driver, aplicativo de transporte exclusivo para mulheres, deve começar a funcionar em Cotia ainda em 2021. Aliás, vale ressaltar que está com cadastro aberto para motoristas mulheres atuarem na região.

O aplicativo, que está presente em São Paulo desde 2017, é o primeiro legalizado para transporte exclusivamente de mulheres e formado por mulheres. Em Cotia, serão 220 profissionais.

Diferenciais

É o único app que paga para o motorista buscar a passageira, além de oferecer menor concorrência e garantir total segurança. O Lady Kiddos é a garantia de transporte seguro para as crianças, seja para o caminho da escola ou outras atividades. E o Lady Care, é especialmente dedicado ao atendimento de pessoas idosas.

A empresa é uma das precursoras do Brasil, com apenas motoristas e passageiras mulheres, e o primeiro inspirado por mulheres para mulheres, com o intuito de trazer igualdade de gênero a este segmento predominantemente masculino e, ainda assim, atender as necessidades do universo feminino.

Voltado exclusivamente para passageiras mulheres, conduzidas também por motoristas mulheres, o Lady Driver é a liberdade para elas se locomoverem com segurança pela cidade de São Paulo, segundo Bruna Garcia, embaixadora da empresa. "Mobilidade urbana não é pensada na mulher, passageiras não se sentem seguras em corridas por aplicativo comum; queremos combater assédios e abusos sexuais e fomentar o empreendedorismo e independência financeira", afirma.



acontece



Delegacia da Mulher 24h em Barueri; unidade vai atender cidades do entorno



Foi inaugurado o atendimento 24 horas da Delegacia de Defesa da Mulher (DDM) de Barueri. Além da ampliação do horário, a unidade passou por uma revitalização que permitiu a modernização e o aperfeiçoamento das ações de acolhimento e atendimento das vítimas de violência da região.

A DDM conta com uma equipe especializada com 23 policiais, entre delegados, escrivães, investigadores e auxiliares de papiloscopistas. Três viaturas estão disponíveis para dar suporte às ações da unidade.

NO
BRASIL



Localizada na Avenida Pastor Sebastião Davino dos Reis, 756, no Jardim Tupanaci, em um anexo da Secretaria da Mulher de Barueri, a DDM tem 13 salas, banheiros com acessibilidade, uma sala para reconhecimento e outra destinada a arquivo/depósito.

A unidade do **Poupatempo de Cotia** completou sete anos de funcionamento, em uma parceria do município com o Estado. Desde a inauguração, o Poupatempo já realizou mais de 2 milhões de atendimentos. Entre os cerca de 400 serviços oferecidos pelo Poupatempo estão: Carteira de Identidade, Serviços de CNH, Detran, Atestado de Antecedentes Criminais, Licenciamento de Veículos, entre outros. Diversos serviços podem ser acessados de forma eletrônica pelo site do Poupatempo (www.poupatempo.sp.gov.br).



Altas temperaturas

A Organização Meteorológica Mundial (OMM) disse que as concentrações de gases de efeito estufa atingiram um recorde no ano passado e que o mundo está "bem longe" de conter o aumento das temperaturas.

NO BRASIL



Novo reajuste



A Petrobras anunciou um novo reajuste para a gasolina 17 dias após o último aumento, e do diesel, que havia sido reajustado em 28 de setembro. A gasolina aumentou R\$0,21 por litro, ou 7% em relação ao preço anterior, e o diesel, R\$0,28 por litro, alta de 9,2% em relação ao último aumento. O novo preço entrou em vigor dia 26/10 nas refinarias da Petrobras. O preço médio de venda da gasolina A da Petrobras, para as distribuidoras, passou de R\$2,98 para R\$3,19 por litro. Já para o diesel A, o preço médio de venda da Petrobras, para as distribuidoras, passou de R\$3,06 para R\$3,34 por litro.

Osasco e Carapicuíba foram as primeiras cidades da região a fazerem o reajuste.



A Embaixada dos Estados Unidos no Brasil anunciou que os consulados voltam a emitir vistos a partir do dia 8 de novembro, para turistas já vacinados contra a Covid-19. A retomada integral do serviço também vale para quem precisa renovar o documento.

Desde maio do ano passado, devido à pandemia do novo coronavírus, o serviço está com vagas limitadas, com prioridade para pessoas em situação de emergência, como as que vão para funerais de familiares ou para tratamento médico, além de vistos estudantis.



Novas Instalações

VENHA CONHECER!

MATRÍCULAS ABERTAS!

“Os nossos valores estão alicerçados na transparência e equilíbrio das regras, no fortalecimento dos vínculos de família, dos laços de solidariedade humana e a tolerância em que se assenta a vida social.”

• **Infantil**
• **Fundamental**
• **Médio**

www.colegiosamarah.com.br
Unidade Granja Viana (11) 4616-0888
Estrada Danúbio, 84 - Cotia
Acesso pelo Km 28,5 ou km 30 da Raposo Tavares
[f](https://www.facebook.com/Colegiosamarah) [@Colegiosamarah](https://www.instagram.com/Colegiosamarah)



TODOS PELA ORDEM
CHAPA 11081

25/11 Vote:



CHAPA 11081 **Cotia**
OAB RESPEITADA ADVOCACIA VALORIZADA.

Presidente
Patricia Vanzolini
Vice
Leonardo Sica **Conselheira: Mariana Arteiro**

CHAPA 14

Seccional

14
#mudaobsp.



Lava, restaura, tinge e costura

A **Lavanderia Sofia Becker** surgiu há 8 anos com a proposta dos proprietários granjeiros de oferecer aos moradores da região preços baixos aliados à qualidade. Assim, foi crescendo, tomando forma e os clientes viraram parceiros e amigos fiéis, que ajudam com opiniões no formato do negócio. Essas dicas fizeram com que hoje, a marca **Sofia Becker**, tenha se consolidado na Granja e arredores. Oferece desde simples lavagens de roupas até higienização e restauração de cortinas, estofados, tapetes e roupas no geral. Lavagem e tingimento de tapetes, edredons, roupas e até o serviço de costuras.

Com dedicação, compromisso e delicadeza, a **Lavanderia Sofia Becker** cresce. Recebe clientes de Osasco, São Paulo, Alphaville e outras regiões por causa da fama positiva que conquistou.

Faça parte da **"família Sofia Becker"**! Seja atendido com simplicidade, preços baixos, simpatia e qualidade.

Atende empresas, hotéis, casas de repouso, spas, etc.

Serviço leva e traz disponível!

Contatos:

Loja: 4551.0002

WhatsApp: 9889-6331 e 99170-7180

Instagram: @sofabeckerlavanderia

Facebook: Sofia Becker e Sofia Becker Lavanderia

Website: sofiabeckerlavanderia.com.br

Aceitam todas as formas de pagamento.



Testes de Covid e Influenza em casa



O **Centro Auditivo Estilo de Vida** oferece teste rápido para a detecção de **Covid-19, Influenza A e B** na mesma coleta, realizada pela saliva.

Rápido, seguro, aprovado pela ANVISA e que pode ser realizado no conforto da sua casa **a partir de R\$45,00**. Vale dizer que o próprio paciente realiza o teste, podendo fazer no momento em que quiser.

Aproveite! Entre em contato e peça o seu por telefone ou whatsapp
4702-6262

AINDA NÃO NOS CONHECE?

O **Centro Auditivo Estilo de Vida** oferece aparelhos auditivos das melhores marcas e o atendimento é realizado por excelentes profissionais! Conta com médico otorrino e terapia fonoaudiológica.

Oferece todos os acessórios e assistência técnica para todas as marcas.

Atendimento com horário marcado e à domicílio!

Rodovia Raposo Tavares, km 22 shopping The Square Open Mall, sala 102 bloco C- Granja Viana





Queridos, passamos dos 8 mil seguidores em nossa página @tuodemrevista!!!! Hoje, somos a página de maior engajamento nas redes, demais né? Muito obrigada por participarem deste lindo trabalho e continuem interagindo através de suas curtidas, comentários, compartilhamentos e visualizações!!!!

Se você quer ver um conteúdo dinâmico, divertido e interessante, continue seguindo nossa página @tuodemrevista, O MAIOR INSTAGRAM DE DICAS DA REGIÃO DA GRANJA VIANA! Tuđo, né? Veja aqui algumas publicações que deram o que falar!!!!

Nori Yuki Sushi Bar



A publicação com a experiência gastronômica no Nori Yuki Sushi Bar foi incrível! Nossa reels alcançou muita gente!!!! Foi demais e se perdeu, ainda dá tempo!

Discovel



Nossa visita na Discovel foi um sucesso! A concessionária está linda e os carros um sonho de consumo! Confira já!

Gordofobia



A Revista Tuđo abordou um tema polêmico e atual este mês: a gordofobia. E quanta discussão tivemos em nossa rede, o que nos mostra o quanto esse debate é necessário!

The screenshot shows the Revista Tuđo website with a navigation bar at the top. Below the navigation, there's a grid of circular thumbnails for different articles. At the bottom, there are two news cards with images and text, followed by a QR code.

O site da Revista TUđo está lindo! Com uma nova diagramação muito mais moderna e com entrevistas exclusivas e imperdíveis! Este mês, batemos um papo com **Claudia Grande**, granjeira e fundadora da página **@projeto60anos** e com a atriz, apresentadora e produtora **Maytê Piragibe**. Se perdeu, corre lá!

Mas no site você tem muito mais: notícias da região que atualizamos diariamente e uma agenda completa de tudo o que acontece por aqui e em Sampa! Acesse já e fique por dentro de Tuđo: www.revistatuđo.com.br



Saúde é Tudo



Clínica Médica



"Especialidades Médicas e Exames para toda a família"

Tel: 4777.9644 ☎ 95136.6762
Av. das Acácias, 58 - Jd. da Glória
www.clinicamedviana.com.br

Farmácias

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

DERMOVIDA FÓRMULAS

Av. Prof. Manoel José Pedroso, 1740 - Cotia - SP
Tel.: 4703-0314 / 4616-8944

Psicologia



PSICÓLOGA
NAJLA MAHMOUD KAMEL



☎ 11 99159-3301
najlak@uol.com.br

CRP-06/22581-3

Odontologia / Ortodontia

Sorriso Da Granja
Clínica de especialidades odontológicas
Tel.: 11 4612 1721
www.sorrisodagranja.com.br

Prof Dr. Ricardo Raitz CROSP 86714 (cir-dentista; mestre e doutor pela USP) e sua equipe de 6 especialistas. Tratamento INTEGRADO em Dentística (Estética), Cirurgia, Implante, Ortodontia e todos os tipos de Próteses

The Square Open Mall • Bloco A, sl 318
4612-1721 • www.sorrisodagranja.com.br
93800-8655

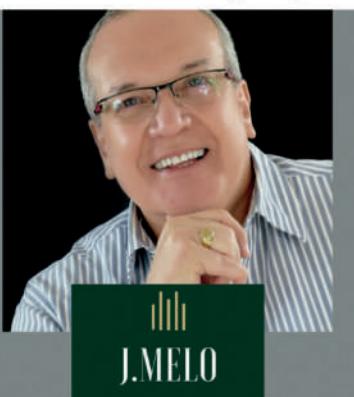


Anuncie aqui:

☎ 99972-9795

Tudo
em revisão

Medicina Oriental e Quiropraxia



Medicina Oriental e Quiropraxia

ESPECIALISTA em DORES e INFLAMAÇÕES
MAIS DE 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA

(11) 97217-8181

Rua José Félix de Oliveira, 2060 | Granja Viana - Cotia/SP

Harmonia
Saúde e Bem-estar integral

Solicite pelo whatsapp ou telefone e receba no conforto da sua casa!
*Consulte taxas de entrega

☎ (11) 9.9104-1349
☎ (11) 4616-1615

Anuncie aqui:

Cirurgia Plástica

Dr. Mauro Henrique de Sá Adamo Milman
Cirurgia Plástica Estética e Reparadora
CRM 101.917

Cirurgia Estética
Cirurgia Reparadora
Cosmeatriz

The Square Open Mall
Bloco F - Conjunto 111 - Rod. Raposo Tavares, Km 22, sentido interior. Granja Viana - SP

Tel.: (11) 2898-9823 ☎ (11) 96638-8654
www.drmrauhenrique.com.br

Fisioterapia

RC Saúde e sono
Uma clínica completa de Fisioterapia dentro da sua casa!

ORTOPEDIA
NEUROLOGIA
PEDIATRIA
GERIATRIA
RESPIRATÓRIA
DRENAGEM

Agendamentos e Informações
☎ (11) 94541-7123

Granja Viana | Cotia | Jandira | Osasco | Alphaville
www.rcsaudeesono.com.br



ARTEIRO GARGIULO
ADVOGADOS

- Cível • Empresarial
- Tributário • Trabalhista
- Previdenciário • Imobiliário
- Contratos • Consumidor
- Família e Sucessões



HÁ MAIS DE 15 ANOS
NA GRANJA VIANA

(11) 4702-3024
advocaciaag.com.br

R. José Félix de Oliveira, 834, sala 2



Anuncie aqui:

99972-9795

TUdo
em revista

Daniela Morrone

Artista Plástica



Trabalhos exclusivos
feitos para dar aquele
toque especial na sua
decoração. Colagens,
ilustrações e telas em
acrílica.

11 98177 7333

@danimorroneseidel

JUNIOR EXPRESS
MOTOBOT



*Agora também com furgão
entrega ou retirada com preço justo!*

4612-8980 / 4262-1987

www.juniorexpress.com.br

juniorexpress.24hs@hotmail.com

Confirme as condições por telefone

TUdo
em revista
99972-9795



Siga-nos nas redes

[@tudoemrevista](#)

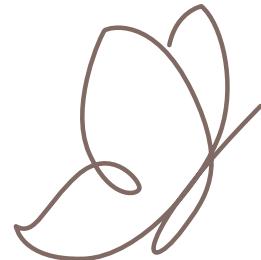
[@revistatudo2021](#)

www.revistatudo.com.br



revistatudo.com.br

A verdade é que todas nós mulheres nascemos com asas, mas existe o despertar delas; cada uma tem seu tempo, sua história, sua verdade, mas todas tem algo em comum: **a necessidade de voar**



Susi sempre foi aquela aluna aplicada, que todo professor se orgulha: nunca faltava, respeitava seu corpo e seus limites, fortalecia com regularidade pois sabia que assim não se machucaria; gostava de meditar já que queria uma mente igualmente forte.

Tudo controlado e organizado, até se deparar com uma cirurgia de alta complexidade, daquelas que desestabiliza até quem parecia estar em perfeito equilíbrio: um tumor na meninge.

Ao mesmo tempo, uma separação e uma mudança de cidade.

O esporte cura tudo? Não cura, mas ajuda em momentos como esse, acredite!

Ela acreditou e sempre me relatou o quanto era mais forte por correr.

Alguns meses depois de sua chegada a Porto Alegre, mais uma cirurgia, ainda mais complexa, mais invasiva ... parece jargão feito, mas você só descobre a força que tem quando sua única alternativa é ser forte... e ela foi!

Fez um dos voos mais bonitos e emocionantes que já presenciei: junto com 40 parafusos, 10 placas em seu crânio e mais de 30 sessões de radioterapia, em plena pandemia, Susi colecionava quilômetros. Era correndo que os pensamentos se organizavam e, a cada passo de seu novo caminhar, uma visão otimista e a certeza que quem dá brilho ao olhar é a vida que optamos levar.



Susanne Marxen, 49 anos, WomenWithWings desde 2014.

Ana Luiza Castro
Treinadora e Idealizadora do Mulheres com Asas / WomenWithWings
@analuizawww
@corrida.www

TENNIS RANCH

Um espaço atraente e diferenciado para os amantes do tênis com arquitetura inspirada em ranchos rústicos americanos.

Programas Oferecidos:

- Treinamento e encaminhamento para juvenis que pretendem bolsa de estudos em Universidades nos EUA;
- Treinamentos individuais e em grupo para todos os níveis e idades;
- Elaboração de Torneios e Eventos;
- Ranking;
- Locação de Quadras.



Hugo Smilari, profissional graduado pela PTR (Professional Tennis Registry), coordena um preparado time de profissionais para atender tenistas de todos os níveis e idades.

 **@tennisranking**

- Tel.: ☎ 11 99209-9456
- Estr. do Capuava, 4215
Granja Viana - Cotia



Sua Padaria na Granja

Opções: Panetone,
Chocotone,
Chocotone Red Velvet,
Panetone de Damasco,
e Linha de Trufados



Faça já sua
encomenda
para ceia
de Natal

BUFFET
CAFÉ DA
MANHÃ
SÁBADO-DOMINGO-FERIADOS

BUFFET
ALMOÇO
TODOS OS DIAS

BUFFET
SOPAS E
CALDOS
TODOS OS DIAS

PIZZA
DELIVERY
TODOS OS DIAS

Av. São Camilo, 1181 - Granja Viana - Cotia - SP . (11) 4612-4100

www.granjaviana.com.br

